第一图书网, tushu007.com

<<生活必知的保健常识>>

图书基本信息

书名：<<生活必知的保健常识>>

13位ISBN编号：9787807246466

10位ISBN编号：7807246464

出版时间：2009-1

出版时间：京华出版社

作者：姜庆和，孙守方主编

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

这是一部揭示奥秘、展现多彩世界的知识书籍，是一部面向广大青少年的科普丛书。

这里有几十亿年的生物奇观，有浩淼无垠的太空探索，有引人遐想的史前文明，有动人心魄的考古发现，有令人难解的神秘悬疑，有金戈铁马的兵家猎秘，有绚丽多彩的文化奇观，有行走千年的旅游探险，有千姿百态的古今时尚，有关乎人生的健康秘籍，涉足数十个领域，采集大量鲜为人知的事例，勾勒出了趣味横生的“万象新知”。

当人类漫步在既充满生机活力又诡谲神秘的地球时，面对浩瀚的奇观，无穷的变化，惨烈的动荡，或惊诧，或敬畏，或高歌，或搏击，或求索……无数的探寻，无数的奋斗，无数的征战，带来了无数的胜利和失败。

生与死，血与火，悲与欢的洗礼，启迪着人类的成长，壮美着人生的绚丽，更使人类艰难执著地走上了无穷无尽的生存、发展、探索之路。

仰头苍天的无垠宇宙之谜，俯首脚下的神奇地球之谜，伴随周围的密集生物之谜，日夜轮回的怪异自然之谜，令年轻的人类迷茫、感叹、崇拜、思索，力图走出无为，揭示本原，找出那奥秘的钥匙，打开那万象之谜。

《科学奥秘》周刊编著的《万象新知大课堂系列丛书》第二部，精选了近年来关于人类、自然和宇宙诸多奇观、奥秘的发现和探索事例，内容更加丰富，选材更加新颖，涉猎更加广泛，既是广大青少年和学生的有益读物，又是不同层次和领域读者的知音。

该书图文并茂，语言流畅，解谜释疑，引人入胜，读来增长知识、陶冶情操。

愿读者兴趣盎然，有所启迪。

愿朋友领略神奇，走出奥秘。

编者　　2008年12月

第一图书网, tushu007.com

<<生活必知的保健常识>>

内容概要

《生活必知的保健常识》精选了日常生活中健康长寿的奥秘和知识，力图打开那知悉不多的密码，让每个人从中受益，充满健康，实现长寿。
长寿，几乎是每个人的期盼，而年轻的人类，大多过早离去，生命远远少于预期，其中健康至关重要，关系着人的成长，左右着人的生命。

第一图书网, tushu007.com

<<生活必知的保健常识>>

书籍目录

生活常识：生活中的健康百科克服上班路上三个坏习惯看电视超过三小时易得病无病状不要常用眼药水“眼皮跳”是什么原因如何延缓“人老矮三分”？
谨记饭后“八个不急”天天洗发好处多晚餐几点食用最益长寿？
以蜜代糖更保健冬吃海带不怕冷患病并不都需要休息感冒后宜吃醋溜菜注意！
这些药物非常“挑食”举杯喝酒六个提示不伤身人每天真的需要喝11杯水吗？
清晨一杯水应该怎么喝？
美国人怎么吃保健品？
过度在意健康反而不利于健康7色果蔬保护7个器官九大灾难食物能躲就躲服药不一定都要用白开水饮食调理：营养吸收促健康让您健康的饮食方法鸡蛋健康吃法大揭秘胖人应多吃的七种食品咖啡好喝应适量豆腐乳保健功能多夏季多食“酸”根据血型选择不同饮食吃蘑菇强健骨骼红薯最好中午吃粗粮应该怎么吃炎热天气下的健康饮食食补不能少粥根据皮肤选择饮食食物中的“超级解毒丸”立秋后早晨喝碗粥增强记忆力的7大美食越吃越年轻的七种食物饮食健康的“鸳鸯配”不同鱼的保健功能果汁饮料怎么喝才对？
怎样吃海鲜才安全哪种早餐搭配更健康理直气壮去吃这些食物有害食物的“解药”喝酸奶的五大绝妙好处8类食品最适合夏天有些食品不宜吃得太新鲜垃圾的不是食品而是吃法谁“偷”走了你的维生素牛奶的补益作用营养学家的饮食定律有几种鸡蛋你一定不要吃春季宜多吃养肝补脾食物疾病防治：病痛的预防与治疗警惕春季血压变化引发“中风”生气伤身八大危害美科学家总结出寿命公式高脂血症是怎样形成的护胃一定要从早餐做起“肾虚”和“肾炎”不是一回事防治夏季常见皮肤病全球十种神秘疾病吃肯德基有患心脏病风险？
高温天气小心病从鼻入口腔溃疡治疗重在解毒孩子流血怎么办？
经常大汗淋漓当心四种病夏季对症灭“火”有讲究“甜”女人易患五种疾病吃快餐食物过多致高血压？
当心四类诱因引发头痛维生素C和溃疡药不能同服糖尿病饮食控制九大误区美丽人生：美容与减肥的窍门巧用食物淡化雀斑五种新鲜水果护发小绝招有些“痘痘”因药而起春天减肥科学骑车五法做个懂得养生的素食美女当心减肥减出胃下垂吃什么可去除脸上皱纹常吃12种食物令腿变修长“病态肥胖”十大信号吃出一个漂亮的自己蜂蜜柚子茶美白又祛斑五招帮你少吃点儿白领女性的三大健康要穴怎么吃才不增加身体负担？
科学新知：健康知识早知道人类到底能活多少岁？
科学家有望发明爱情药人类大脑存在“自私开关”人死亡时会有什么感觉揭开人类左、右手的奥秘破译八种错误的疾病信号35岁前戒烟寿命恢复正常多吃维生素片会促癌？
看性格知疾病无糖食品并非对人都有益最好的抗癌药是人体免疫力人体的10个未知秘密梦是潜意识的“x光片”空气污染比核辐射更可怕唱歌是健康的“天然良药”人体有能力治愈七成疾病女性至关重要的“身体健康地图”西方十二种奇怪的长寿方式十招让你睡得好会撒娇的女人少生病人体“故障”的十大信号打手机5分钟就能使细胞癌变？
感冒是世界上第一大顽疾睡到自然醒的七个关键濒死体验与睡眠障碍有关人为啥吃饱就犯困？
你所不知的关于睡眠的20个事实饮水过量会导致中毒而死？
天热睡不好试试练瑜伽“饭后百步走”的含义解析五种错误健身观游泳小心“腿抽筋”动动舌头健大脑健康饮食打造完美肌肉秋季健身有“四防”专家教你健康使用MP3糖尿病患者的运动课有些药能让你变丑润喉片可不要随便吃运动过后你大吃大喝吗？
长期饮“红茶包”导致脑损害鱼和果蔬摄入不足危害同吸烟心脑血管病人不宜多食烤鱼青春期女孩太胖会影响月经别随便用激素药膏来止痒白领饮食十大“夺命”恶习吃饭别在桌上垫报纸有害健康的鸡蛋食用方法手机藏病菌量超过马桶床头闹钟是健康杀手？
两个公共场所最易染病菌五类药过度使用成“杀手”17种“有毒”的家居用品十种小病可要命当心菜单传播疾病改掉四个饮食坏习惯吃得太油容易长胆结石

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<生活必知的保健常识>>

章节摘录

生活常识：生活中的健康百科　　克服上班路上三个坏习惯　　在上班路上，你是否在候车时匆忙在路边小摊解决早饭甚至不吃早饭，而在乘车时有读书看报，或者打盹、小睡的习惯呢?空军总医院门诊保健室主治医师刘萍提醒上班族，这些看似“分秒必争”的坏习惯有损健康。

不在车上看书　　现象：上下班路上人挤车多，公交车难免经常踩刹车，车厢晃动比较频繁，在这种状态下读书看报是典型的不健康用眼行为。

同样，在拥挤的地铁上阅读、背单词，看似珍惜时间，其实是在损耗视力。

时间长了就会导致眼疲劳、头昏脑涨。

原因：眼睛能看清远近不同的物体，是由于眼睛睫状肌的调节。

在看距离相对固定的物体时，睫状肌的收缩和伸张才能保持相对稳定，眼睛也不容易疲劳。

如果物体总是处于晃动状态，眼睛为了看清目标物体，睫状肌就要被迫不停地进行调节，因而极易导致眼疲劳，晕车、头昏也是必然的。

因此，在你漫长的上下班路途中，还是不要过度用眼，这样既护眼又防窃。

建议：有人在车上看完书觉得眼睛累，就用手揉一揉，其实这样做更不健康。

此时不妨做做眼保健操，即使简单刮刮眼眶、双手搓热捂眼几分钟，都能起到促进眼睛周围血液循环，帮助眼睛缓解疲劳的作用。

如果疲劳感严重，应该及时去医院就医，滴眼液应在医生建议下使用。

第一图书网, tushu007.com

<<生活必知的保健常识>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com